

現象学的からだ体験記—からだと声のレッスン・レポート

Ⅰ 空間を満たす

レッスン・データ

人間と演劇研究所 瀬戸嶋充 主催

「セラピストならびにヒーラーのための脱力講座vol.4

『癒すカ』の回復に向けて」

2014年9月16日17日・新宿区大久保地域センター

9月16日、その日のレッスンは、腕で波の動きを作ってみる、というところから始まった。波、と言われ「〜」が連続したような波線を思い浮かべたが、そして肘と手首とを交互に上下させてみようとしたが、ギクシャクしてしまう。

ぎこちない「オイデオイデ」のようだと思うまもなく……、「今は意識して動かしていたと思う。今度は動くのは腕に任せて、意識は外から眺めるように」と言われる。

腕は腕で勝手に動く？ しかし、波をやるんだよ、と意識していなくていいのか？ どう動くのか、腕にわかるのだろうか？

「意識はただ無責任に見る側に回って。」

再度言われてそういうつもりになると、少し、あれ？ と思う。確かに「見ている」ことができる。確かに腕は（意識して）動かしていなくても動いている、いや、意識が自分で動かしているつもりになっていたけれど、どれほどの部分を意識できていたのだろうか？

はっきりとそう言葉にするまもなく、瀬戸嶋は「じゃあ、鳥になって飛んでみよう」と言う。

参加者のAさんが始めると「もっと大きく」と声がかかる。Aさんは数日前にバレエの『白鳥の湖』を見てきたところだと言う。繊細にしなやかに羽ばたこうとするその動きは、先ほどの波と似ている。

「そのからだで飛ぶとしたら、羽の大きさはどのくらい必要かな？」という瀬戸嶋の問いに、思わずダ・ヴィンチの羽ばたき機を思う。

「バレエは動きが記号化されているから、『白鳥』ではそういう動きで表現されていたかもしれないけれど、実際のからだの大きさから言えば、手のもっと先まで、この部屋の向こうの壁くらいまで、翼はあるはず。羽ばたくとき、翼は曲がらないよ。肘は曲げないで。翼を見て。もっとずっと大きな翼を見て、その翼で飛ぶんだ。」

瀬戸嶋の説明にリードされ、聞きながら動きながら、Aさんの動きが変わっていく。

やがて、瀬戸嶋にはそれが見えているのだろう、「飛んでる！ 飛んでる！……、飛んでるの、わかるよねえ……、じゃあ、滑空してみようか……」と続けていく。

二人して、実に楽しそうである。

しかし、大の大人が、けしかけけしかけられて、二間続きに開け放った和室を所狭しと走り回っている……ようにしか見えないかもしれない。こうした動きや空間の変化を見る（感覚する）ことも、このワークの一つの課題なのだと思う。動いているときだけがワークなのではなく、見ているときも、このワークショップでは明らかに参加し、その場を支えることをしているはずだからだ。

この、見るということ。例えば翼を見ると言われ、それを普通に聞けば、それは翼をイメージすること、頭の中でこんなものだと想像し姿を思い描くこと、あるいは頭（心？）の中にあるイメージを見ること、だと思ってしまう。

しかしそうではなく、からだで感じて翼をつくるのだという。

想像することがイメージを描くことならば、その翼はどんなふうでもあり得る。どんな動かし方をしようとも、その人の頭の中で、つまり主観で、それが可能ならば良いことになる。しかし身体感覚として羽が「ある」場合には、その「どこまで、どんなふうに、羽があるか」によって腕や体の使い方は限定されてくる。従って、それは客観的なことなのだ、と瀬戸嶋は言う。

それは、あえて言えば目に見えぬ素材を使ってからだをつくる「造形」、あえて言えば3Dの「創像」の翼に血を通わせること、だろうか。

「そしてその翼の大きさを空間を満たし、空間を創る。つまり肉体が空間を作り出すのであって、頭で思い描くのではないし、思い描いたイメージを見るのではない」。翼はもはや形とも意識されなくなり、風圧や空気の流れて感覚されるらしい。瀬戸嶋によれば、飛んでいる実感や「あ、落ちそう」というような肉体の感覚として翼が「ある」ようになる、そしてその身体感覚が空間を満たしていくのだと言う。

なぜそんなことが「セラピストならびにヒーラーのため」なのか。

「そういうふうに教室（治療室）の全体が自分のからだに入っていれば、そこに来る人（クライアント）にとっても空間が広がり、自由に動けるようになる」からだだと瀬戸嶋は言う。つまり、そこで繰り広げられたことが、ナマの身体論であり、空間論だということだ。今私はそれを文字に定着する試みをしているが、本当はそうして動いて感じた中で、自身が体得するよりない「現象学」⁽¹⁾ だと言うべきだろう。

「からだを緩めるのはそのようからだを開くため」と言いながら、瀬戸嶋はいつもの「ぶら下がり」⁽²⁾ を始める。「初めての人の前でもやって見せるけど、空間を意識していると、そこにいる人の位置、自分を見ている人の目がわかる」と、いつもはしない説明が入る。次いで、「でも意識を閉じて自分の内側だけに向けていると……」と始めた二度目の「ぶら下がり」は、まるで体の表面がプラスチックで覆われているかのように無機質で固く、見るものに息苦しさを感じさせる。

「閉じていると人と人が異物同士になってしまう。その状態で向き合えば、息苦しくなってしまう。けれど開くと見ず知らずの他人でなくなって、見ている側も安心する」という瀬戸嶋

の言葉通りだ。「開いている」方の「ぶら下がり」では、なんだかその体温が空間全体を温め、その場を一つの血の通った生きものにしているようだった。

そして結びの言葉。

「だからセラピーの空間は、癒やしということが成立するためには、自分のからだの広がりの中に相手を入れていくようなものもいい。例えばお母さんのお腹の中に入ったような安心感がセラピーの空間に広がっていれば、クライアントのからだはそこに来ただけで変わり始める。

だから、どんな施術をしたらよいかと分析的にからだを診断したり、あるいはメニューを決めて型を作る必要はない。そのような空間では、それまで培ったセラピストの技術や経験や言葉などが自由に出てくるので、自由に相手に向き合うだけでいい。レディメイドの技法や手順を相手に提供するのではなく、その場で必要なことがその場で自ずとセラピスト自身のうちから取り出されてくるようになる。そうなれば、クライアントもセラピストも、ともに元気になっていくような関わりが可能だ。」

それをあえて名付けるとすれば、心地よいからだをつくりだす創像的臨床と言うべきだろうか。からだは、気づくと気づかないとにかかわらず、常に変わっていく。そのからだに向き合うことは、自身の側の変化も含め、まさに一期一会のことなのだろう。

こうして、創像されるからだ、緩め開かれたからだ＝意識のあり方によって質的に変化する空間を味わうことに徹した一日目だった。

☆ ☆ ☆

9月17日、二日目のレッスンは打って変わって、じっくりと丁寧に「からだほぐし」を辿っていくこととなった。

一人が仰臥位になり、腕や脚はゆるく開く。

そしてまず、「全体を見て気になるところは？」とその他の参加者に問を向ける。

しかし「気になる」とはどんなことだろうか？

瀬戸嶋によれば、もし寝ているからだを見て、「足は？ 特に変わったところはないな。脚は？ 膝は？ 腰は？」と観察するような眼差になってしまうと、もう「気になる」を捉えることはできない。「普通はこうあるはずだけど」とか「右はこうなのに左は……」と比較・分析する視点に立ってしまうと、「気になる」は逃げてしまう、と言う。

例えば人と話していても講演などを聴いていても、あるいは演劇を見るのでも、そこには二とおりの見方・聴き方があると言う。

一つは意味や文脈を追う眼差や聴き方。そうすると、演劇や小説のようなものであれば、ストーリーの流れを追ひ、説明・解説的なものならば、いわゆる5W1Hに整理しうるような意味内容や論理を掴もうとすることになる。

もう一つは話者・演者のナマな温もりや ^{うごめ}蠢き、表情やトーンや背景に流れる感情など、言葉を含めつつも言葉以外のものの総体に沿っていき、話者のからだから聞き手のからだへ直に

伝わるものに身を浸す。そうすると、聴き取られるものは話者の文脈や意味づけではなく、聞き手のアンテナに引っかかり自ずと訴えかけてくるもの、印象されるものが漉し取られ、残っていくことになる。

そして「気になる」はまさに後者のような見方を必要とするのだ。昨日の言い方で言えば、からだを開き意識を空間に満たし、相手を血の通った空間の中に受けとめること。そうすることで、恣意的な取捨選択や分析でない「気になる」が浮かび上がってくる。

と同時に、見て取った「気になる」を分析や判断の出発点にしてはいけない、とも言われる。下腿を揺らした後で「足首が動かない」と言い、回してみても「窮屈な感じがする」「足の裏が張っている」と次々と印象を言葉にしていくが、「例えば足の裏の張っているところが胃のツボだから、それでお腹の具合はどうかと言えば、それは単に知識を当て嵌め、診断しているだけで、この人に触れていることにならない」とも言う。

「例えば今したような、足首を回し、足の裏に触れるのも、順序として決まっているからする訳ではないし、こうしなければいけないと考えているわけでもない。見て触れて、なにか気になればそれに対して直接に反応を返していただくだけだ。足先が冷たくて何となく居心地が悪そうだな、と思えば、両手で包んで温めようと思う。でも別の時には別のことをするかもしれない。」

それはおそらく、かなりの集中、あるいは没入と言ってもよいようなあり方ではないだろうか。人（の意識）はつい余計なことを考えたりしたりするものだ。それを排して感じ、返すことの水準にあり続けるということ、普通はしていないように思う。

瀬戸嶋の言葉は続く。

「逆にそれを終えるときも、そろそろどうか、とか、もう少し続けた方がいいか、などと反省的に考えてしまえば、それはもう意識を介してそこに焦点を当てていることになる。そのように目的を持ってしまうとそのことで何かを避けることになり、出会いがなくなってしまう。

むしろ、何となく『もういいや』とか、変な言い方かもしれないけれど『飽きた』とか……、そんな気がして次にいこう、という感じになるのを大切にしていけばいい。」

その言葉に接して、感覚として初発的に感じられる充足感はその言葉になるのかもしれない、と思われた。そのような言葉は「まずこえを発する衝動がからだの中に動かなければ生まれない」⁽³⁾と言われるときの衝動（衝動という言葉はこの場合には強すぎると思うが）のすぐ隣にあるもののように思われる。からだの中で触れたものに対する反応、という変化が起き、この反応として相手にかかわった結果がまたからだの中にある変化を生む。この変化を受けて、この日は「からだほぐし」を丁寧に辿り言葉にしていたので、その変化から生じた「もういい」が言葉として表れた、というように感じられたのだ。

だから、問題は、相手を感じ自分を感じることだ。だから「どう見える?」「何か気になる?」と問われても、求められているのは答えではない。正解があるわけではない。「柔らかそう」でも「お餅みたい」でも構わない。問題は、自身がからだを、意識を、眼差を、開くというあり方であることによって生まれる変化が、自ずと漉し取られるのを感じ取ること、だろ

う。

おそらく、余計なことに対して潔癖でなくてはならないのだ。

普段の私たちはからだの中から生じる言葉をそのまま発することができるだろうか。「柔らかそう」で留まらずに「ほぐれているようだ」とか「自然な感じ」とか、何か判断を加えてしまう。「お腹だけ動いている」と見たままを言わずに「呼吸が粗い」とか「リラックスできていない」とか、観念を参照してしまう。

それどころではなく、私たちはからだのレベルにあってさえも、動きを「先読み」したり、単純な反応に「あり得べき」動きを付け加えたりしてしまう。たとえば「からだほぐし」をされる側になって横たわったとき、手首を持たれて無意識に腕を上げてしまったり、頭を横から転がすふうにされて、そのかけられた力で動くよりもより大きく頭を動かしてしまったりすることがある。

それは社会生活の中で期待され、あるいは慣らされたシステム、自身を対象化し距離を置きナマなものを覆い隠すフィルターなのかもしれない。だとすると、それは人というものに運命づけられた一種の過剰なのかもしれず、場合によってはある種の緩衝材として機能しているのかもしれない。一概に要不要を判断すべきではないかもしれない。

ただ私の感じるところでは、セラピーやヒーリングの場にあっては、それはやはり「余計なもの」なのであり、相手と自分の中に生じる変化の初発的なありように耳を傾け、目をとめることに潔癖である方がよいのだ。それはあえて言えば「現象学的判断中止」⁽⁴⁾になぞらえてもよいような、根源的な「いのちの構え」のように思われる。

もちろんそう望んだとしても、そのからだの中に生じる変化を感覚できるか、そのままに「気になる」を捉えられるかという点で、おそらく百人百様の探求が必要になるだろう。変化の初発の位置に留まろうと意識してしまえば、それもまた違うことになっていきそうだ。

ましてや、癒やしということに仕事として携わっている場合、そうした探求を自らに課すか否かという判断も生じるに違いない。それは一朝一夕の疲労回復法や「こうすればこうなる」という明瞭な技術などではないからだ。

『癒す力』の回復』とは、何かそのような根源的な営みの道標なのに違いない。

注

- (1) (4) 「現象学」「現象学的判断中止」：人の世界把握について、からだに根差す根源的な関わり方を生活世界のものとして、自然主義的態度に対する自然的態度に比類して語ることは、あながち間違いではないように思い、一日目の身体論、空間論の性格付けとして「現象学」の語を用いた。二日目にはそれは「初発的」な言葉の生成に視野を広げ、社会的なあるいは「自然主義的」な覆い以前を感知して潔癖であろうとすることを「現象学的判断中止」になぞらえた。タイトルにまで「現象学」を掲げてしまったが、それは厳密な哲学としての使用というよりは、ある程度日本の日常世界に受け入れられている語感によっていることをお断りしておきたい。
- (2) 「ぶらさがり」：立ったまま上半身を前屈し、重さにまかせて腰からぶら下がった状態にする。野口体操の基礎的な運動である「上体のぶら下げ」のこと。(野口三千三『原初生命体として

- の人間』2003、岩波文庫、p.95、但し初版は1972、三笠書房、改訂版は1996、岩波書店)
- (3) 竹内敏晴『ことばが驕かれるとき』(1988、ちくま文庫、p.25、但し初版は1975、思想の科学社)

ご高覧、ありがとうございました。

この元になっているレッスンは毎月一回、火・水曜連続で行われているものです。この回の「セラピストならびにヒーラーのため……」と「演劇体験ワークショップ」の2タイトルが交互に行われています。詳しくは <http://ningen-engeki.jimdo.com/> をご覧ください。

この9月の両日は瀬戸嶋さんが随分多くを語り、レッスンは奥が深く、紙数を費やしてもとても書ききれないように感じています。今後ともレッスンに浴いながら少しずつ言葉にし、深めていきたいと思っていますので、どうぞよろしく。

2014年11月3日 上田 恵子

「現象学的からだ体験記—からだと声のレッスン・レポート」

2 空間に立つ ⇒<http://www1.ttcn.ne.jp/suikousha/pdf/LR20141021.pdf>

人間と演劇研究所ホーム ⇒<http://ningen-engeki.jimdo.com/>

推敲舎ホーム ⇒<http://www1.ttcn.ne.jp/suikousha/>